PROTOCOL MASS

POR LAERCIO REFUNDINI

Macros e Micros

Macronutrientes e micronutrientes

ADVERTÊNCIAS!

- As informações fornecidas neste material são destinadas para o conhecimento geral e não substitui as orientações de seu médico ou nutricionista.

- Não foi levado em consideração nenhum tipo de patologia, alergia, intolerância e outras individualidades na seleção dos alimentos e das recomendações deste material.

Qualidade dos macronutrientes e micronutrientes

Com a calculadora Protocol Mass você já sabe quanto deve consumir de calorias e de cada um dos macronutrientes - carboidratos, proteína e gordura.

Mas, além da quantidade, a qualidade de cada um destes nutrientes é muito importante para você alcançar o seu objetivo.

Então, preste atenção, para montar o seu plano alimentar da forma mais equilibrada possível.

Carboidratos

O carboidrato é a principal fonte de energia para a manutenção das atividades do nosso organismo e para o treino.

Se você está com o carboidrato mais alto na dieta, você conseguirá fazer treinos mais intensos, por outro lado, se estiver com carboidrato mais baixo pode ficar um pouco mais fraco.

Mas, esta redução de carboidrato pode ser interessante em outros aspectos. Por isso, o equilíbrio entre o consumo mais elevado e mais reduzido em carboidrato é essencial para você chegar nos seus resultados.

Você não precisa se preocupar com estas quantidade, isso já foi pensado e calculado. Basta você seguir as recomendações da calculadora e fazer a escolha certa entre os tipos de carboidrato.

Os carboidratos são classificados em simples e complexos.

CARBOIDRATOS SIMPLES

Facilmente digeridos e são absorvidos mais rapidamente, por isso, levam a um aumento mais rápido da glicose no sangue (glicemia) e também sua queda drástica.

Pode ser interessante antes de atividades de alta intensidade e curta duração ou depois do treino de quem quer ganhar massa muscular para interromper o catabolismo.

Por outro lado, estes carboidratos simples, quando consumidos de forma inadequada, podem favorecer o acúmulo de gordura corporal, aumentar o apetite e levar à uma resistência insulínica.

As principais fontes alimentares dos carboidratos simples são sucos frutas, mel, xarope de milho, arroz branco e açúcares.

CARBOIDRATOS COMPLEXOS

Como o próprio nome diz, têm estrutura maior e mais complexa. Ou seja, são digeridos e absorvidos lentamente, levando a um aumento gradual da glicemia.

Este aumento gradual o que mantém a energia por mais tempo no nosso organismo e para o músculo em recuperação, otimizando este processo.

Alguns exemplos de carboidratos complexos são: arroz integral, pão integral, massas integrais, batata-doce, mandioquinha e os carboidratos e frutas ricos em fibras

Apesar de ser indispensável para a nossa saúde, devemos escolher as melhores fontes de carboidratos, e mais, não exagerar no consumo deles.

Dica: Algumas frutas são fonte de carboidratos complexos ou de baixo índice glicêmico, mas a forma como são consumidas influenciam na velocidade de absorção. Por exemplo, o índice glicêmico (velocidade de absorção) da laranja é baixo, porém se consumida no forma de suco será alta, pois o bagaço é eliminado no preparo do suco.

Proteínas

As proteínas têm diversas funções no organismo, são essenciais para o funcionamento de diversas enzimas, hormônios e outras funções.

Para quem treina também é essencial, pois participa da construção dos músculos e recuperação dos tecidos. Por isso, é tão importante para quem quer ganhar massa muscular.

As proteínas também se dividem:

PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO:

Estas proteínas são completas, pois possuem todos os aminoácidos em quantidades adequadas.
Os principais exemplos das proteínas de alto valor biológico são os alimentos de origem animal, como leite e derivados, carnes, ovos e outros.

Algumas proteínas vegetais também apresentam alto valor biológico, como a soja.

Dica: Sempre dê preferência às carnes magras, como os peixes, frango e carnes vermelhas magras, como patinho, lagarto, coxão mole, etc.

PROTEÍNA DE BAIXO VALOR BIOLÓGICO:

São as proteínas incompletas, ou seja, aquelas que não possuem todos os aminoácidos essenciais em quantidade adequadas.

Os exemplos mais comuns são os alimentos fontes de proteína de origem vegetal: feijão, grão de bico, lentilha, castanhas, entre outros.

Isso não significa que não podem ser consumidos ou que devem ser evitados. Mas, para consumir todos os aminoácidos essenciais com as proteínas de origem vegetal, você precisa combinar dois ou mais alimentos fontes de proteína. Por exemplo, combinar arroz e feijão.

Ou seja consumir mais de um tipo de alimento fonte do nutriente no dia e variar a sua alimentação é muito importante.

Gorduras

Muitas acham que a gordura deve ser evitada ao máximo na nossa alimentação, mas isso não é verdade.

Assim como os outros macronutrientes as gorduras têm diversas funções no nosso organismo, como a produção de alguns hormônios, inclusive hormônios anabólicos, que são essenciais para a hipertrofia.

As gorduras também são divididas entre saturadas e insaturada, sendo as saturadas aquela considerada ruim e as insaturadas as gorduras boas e aliadas da saúde.

Por isso, você deve priorizar o consumo das gorduras boas (insaturadas), já que elas trazem todos os benefícios e não aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

As principais fontes de gordura insaturadas são: azeite, sementes, castanhas, peixes,

ovos, abacate, etc. Já as gorduras saturadas são encontradas principalmente nas carnes, por isso você viu acima que as carnes magras devem ser priorizadas na sua alimentação.

Micronutrientes

Como já falado acima, levar em consideração somente a quantidade de macronutrientes na hora de escolher os alimentos que vai consumir, não é a melhor alternativa.

Você deve levar em consideração a qualidade de cada alimento e variedade da sua alimentação.

Não adianta comer apenas batata frita e picanha para chegar na quantidade indicada, você deve ter uma alimentação variada e de qualidade, até porque fica mais fácil de chegar nas recomendações de todos os macronutrientes.

De forma geral, quanto mais alimentos naturais você consumir, mais saudável é a sua alimentação.

Evite alimentos ultraprocessados, que são ricos em açúcares, sódio, aditivos alimentares que além de fazerem muito mal à saúde, atrapalham seu objetivo.

A variedade também é muito importante, pois os alimentos possuem composições de nutrientes diferentes e para consumir todos os nutrientes através da alimentação, é essencial variá-los.

Por exemplo, se você comer frango com batata doce e cenoura todos os dias, você vai consumir os mesmos macronutrientes e micronutrientes (vitaminas e minerais) e sua alimentação fica monótona.

Outro ponto muito importante para manter a qualidade da sua alimentação é a forma de preparo de cada alimento. Prefira os grelhados, assados, cozidos e cozidos à vapor.

Como dividir a sua dieta?

Assim como a quantidade de calorias, macronutrientes e a qualidade das suas refeições, o fracionamento das suas refeições também pode influenciar diretamente nos seus resultados.

Por isso, você precisa saber qual o número ideal de refeições por dia, quantas calorias tem que ter em casa uma das refeições que você vai fazer. Veja só.

Número de refeições

Distribua as calorias e macronutrientes em 5 ou 6 refeições.

O número de refeições pode variar de acordo com o horário que você acorda e vai dormir, então, você pode calcular refeições de 3 em 3 horas.

Fazer refeições de 3 em 3 horas, ajuda seu organismo a manter o estado anabólico - essencial para o crescimento muscular.

Macronutrientes por refeições

É importante que todas as refeições contenham, pelo menos, uma fonte de cada macronutriente. Principalmente, a proteína. para manter o estado anabólico.

É claro que as quantidades variam, mas é importante não esquecer de nenhum macronutriente.

Essa recomendação só muda em casos mais específicos, principalmente, nas refeições pré e pós-treino, que você vai ver no próximo vídeo.

Calorias por refeição

A distribuição calórica de um plano alimentar deve ser feita individualmente, pois deve levar em considerações algumas individualidades, como a hora do treino.

Para te ajudar a montar um plano alimentar com uma distribuição correta, vamos mostrar a quantidade percentual de calorias por refeição, considerando dois cenários: treino pela manhã e treino a noite.

Vocês irão perceber que a refeição pré e pós treino são as que têm mais calorias,

isso porque você precisa de mais energia durante o treino e também precisa repor a energia gasta após o treino.

Em cada refeição, apresentaremos um percentual. Ele indica o percentual de calorias que você irá consumir em cada refeição, considerando o consumo total diário.

COMO CALCULAR?

Multiplique o valor total pelo percentual indicado na refeição e divida o resultado final por 100. Esse número indicará a quantidade de calorias que você deve consumir naquele refeição.

Para exemplificar a conta, vamos considerar o consumo total de 2000 calorias por dia e que em determinada refeição você deveria consumir entre 18 e 20% do valor calórico total.

Refeição 1: 18-20%

2000 x 18
100
= 360 calorias

2000 x 20
100
= 400 calorias

Isso quer dizer que nessa refeição, você deve consumir de 360 a 400 calorias.

Mas, é claro que esse número (exemplo) será substituído pela sua recomendação que você calculou anteriormente, na calculadora Iridium.

Agora, vamos aos percentuais que você deve utilizar para calcular o quanto de calorias deve consumir em casa refeição.

Cenário 1: Treino de manhã
Refeição 1 - 18-20%
Refeição 2 - 18-20%
Refeição 3 - 10-12%
Refeição 4 - 10-12%
Refeição 5 - 10-12%
Refeição 6 - 10-12%
Refeição 7 - 16-20%

Cenário 2: Treino à noite, por volta das 16 horas
Refeição 1 - 16-20%
Refeição 2 - 10-12%
Refeição 3 - 10-12%
Refeição 4 - 18-20%
Refeição 5 - 18-20%
Refeição 6 - 10-12%
Refeição 7 - 10-12%

Cenário 3: Treino à noite, por volta das 19 horas
Refeição 1 - 16-20%
Refeição 2 - 10-12%
Refeição 3 - 10-12%
Refeição 4 - 10-12%
Refeição 5 - 18-20%
Refeição 6 - 18-20%
Refeição 7 - 10-12%

Não pule refeições

Se por algum acaso você esquecer ou não conseguir fazer determinada refeição, faça uma nova distribuição para adequar as quantidades. O jejum pode diminuir o estado anabólico, prejudicando o crescimento muscular.